



**Actitud de los entrenadores de fútbol de la ciudad de Medellín frente a la
implementación de la preparación psicológica en el desarrollo del plan de
entrenamiento**

David Buitrago Giraldo

Trabajo de grado presentado para optar al título de Psicólogo

Asesora

Ligia Adriana García Ramírez Magister (MSc) en Psicología Deportiva

Universidad de Antioquia

Facultad de Ciencias Sociales y Humanas

Psicología

Medellín, Antioquia, Colombia

2023

Cita

(Buitrago Giraldo, 2023)

Referencia

Estilo APA 7 (2020)

Buitrago Giraldo, D (2023). *Actitud de los entrenadores de fútbol de la ciudad de Medellín frente a la implementación de la preparación psicológica en el desarrollo del plan de entrenamiento* [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.



CRAI María Teresa Uribe (Facultad de Ciencias Sociales y Humanas)

Repositorio Institucional: <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - www.udea.edu.co

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

Tabla de contenido

Resumen	7
Abstract.....	8
1 planteamiento del problema.....	9
2 Antecedentes.....	13
2.1 Actitud en los entrenadores de fútbol.	13
2.2 La preparación psicológica en el fútbol	15
3 Justificación.....	18
4 Objetivos.....	20
4.1 General.....	20
4.2 Específicos	20
5 Marco Teórico	21
5.1 La actitud	21
5.2 El entrenador de fútbol	23
5.3 La preparación psicológica	25
5.4 Esquemas de la preparación psicológica.....	27
5.4.1 Esquema de Loehr.....	27
5.4.2 Esquema de Garfield.....	28
5.4.3 Esquema de Suinn	28
5.5 Modelo de la preparación psicológica de Carrasco.	29
5.5.1 La agresividad vista como conducta positiva	29
5.5.2 La motivación dirige la conducta.	30
5.5.3 El arousal y la ansiedad en el entrenamiento y la competencia.....	30
5.5.4 Cohesión de grupo en el deporte.....	31
5.5.5 Entrenamiento de habilidades psicológicas.....	31
5.6 Funciones del psicólogo deportivo	31
6 Metodología.....	33
6.1 Diseño de la investigación.	33
6.2 Población y muestra.....	33
6.2.1 Población	33
6.2.2 Muestra.....	33

6.3 Técnicas de recolección de la información.....	34
6.4 Procedimiento a seguir para obtener los datos.....	35
6.5 Plan de análisis.....	35
7 Resultados.....	36
7.2 Valoración de los componentes deportivos	39
7.3 Implementación de la preparación psicológica en los entrenadores	41
7.4 Actitud del entrenador con el psicólogo deportivo	43
7.5 Actitud del entrenador frente a la implementación de la preparación psicológica	44
8 Discusión	46
9 Conclusiones.....	49
Referencias.	50
Anexos	55

Lista de tablas

Tabla 1 Análisis descriptivo del nivel académico más alto conseguido.....	36
Tabla 2 Relación de estudios académicos más alto conseguidos con el área de conocimiento (Deporte, fútbol, actividad física).....	37
Tabla 3 Nivel de práctica deportiva realizada en algún momento de la vida por los entrenadores	37
Tabla 4 Edades de los jugadores que dirigen los entrenadores	38
Tabla 5 Valoración del conocimiento sobre los componentes deportivos con relación a su nivel de estudio.....	39
Tabla 6 Razones de la no utilización de la preparación psicológica	42
Tabla 7 Experiencia de trabajo con Psicólogo deportivo	43
Tabla 8 Actitud del entrenador frente a la implementación de la preparación psicológica.	44

Lista de figuras

Figura 1 Conocimiento de los componentes del entrenamiento deportivo por parte de los entrenadores de fútbol	40
Figura 2. Implementación de la preparación psicológica por parte de los entrenadores en sus planeaciones y sesiones	41
Figura 3 Sensación percibida de los entrenadores al trabajar con un psicólogo deportivo.	43
Figura 4 Comparación de la actitud de los entrenadores frente a diversas situaciones relacionadas con la preparación psicológica.	44

Resumen

En el presente estudio se describe la actitud de los entrenadores de fútbol de la ciudad de Medellín frente a la implementación de la preparación psicológica (PS) en el plan de entrenamiento, para ello se trabajó con una muestra de tipo no probabilística por conveniencia elaborada con 91 técnicos. Se les aplicó una encuesta con escala Likert de elaboración propia, encontrándose, que el 100% de los entrenadores considera que la PS debe ser usada en la planificación del entrenamiento en fútbol, un 88% de ellos están de acuerdo que esta favorece el aumento del rendimiento deportivo en los futbolistas, y un 98% considera que se debe tener el acompañamiento del psicólogo deportivo. A pesar de presentarse una actitud favorable, es contrario a la implementación de esta, ya que tan solo un 31% hace uso de la PS en la planeación macroestructurada del entrenamiento, adjudicando razones como no tener una capacitación adecuada, falta de recursos económicos para contratar y/o asesorarse de un psicólogo deportivo, y no contar con el tiempo suficiente para su aplicación. Lo anterior plantea que, aunque se pueda tener una actitud favorable para el uso de la PS, hay otros participantes como los clubes, los directivos y las instituciones de formación académica que afectan las posibilidades de implementar el entrenamiento psicológico por parte de los entrenadores.

Palabras clave: preparación psicológica, entrenador de fútbol, actitud, componentes del entrenamiento

Abstract

This study describes the attitude of soccer coaches in the city of Medellín regarding the implementation of psychological preparation (PS) in the training plan, for which a non-probabilistic sample was used for precision made with 91 technicians. A survey with a Likert scale of their own elaboration was applied, finding that 100% of the coaches consider that psychological preparation should be used in soccer training planning, 88% of them agree that PS favors the increase in sports performance in soccer players, and 98% consider that they should have the support of a sports psychologist. Despite showing a favorable attitude, he is contrary to its implementation, since only 31% make use of the PS in macro-structured training planning, giving reasons such as not having adequate training, lack of economic resources to hire and/or seek advice from a sports psychologist, and not have enough time for its application. The foregoing suggests that, although there may be a favorable attitude towards the use of PS, there are other participants such as clubs, managers and academic training institutions that probably have the possibility of implementing psychological training by coaches.

Keywords: psychological preparation, soccer coach, attitude, training components

1 Planteamiento del problema

Uno de los deportes con más practicantes en el mundo, es el fútbol; un estudio muestra que aproximadamente 265 millones de mujeres y hombres lo practican en más de 200 países, esto representa un 4% de la población global, presentándose principalmente en Europa, Centro América, Suramérica y África, y en los últimos años viene en crecimiento en Norte América y Asia (Federación Internacional de Fútbol Asociación [FIFA], 2006).

En Colombia no es diferente, convirtiéndose en el deporte con más seguidores y practicantes en toda la región, un estudio realizado por el Centro Nacional de Consultoría y Ministerio del Interior de Colombia (2014) muestra que el 38 % de los hombres y el 12 % de las mujeres práctica de forma regular este deporte y el 89 % de los hombres y el 48 % de las mujeres mencionan que lo han practicado al menos una vez en su vida, y es que el fútbol es el deporte con el que más se identifican los colombianos, el 72% consideran que es una actividad importante o muy importante, ya que está contribuye a disminuir los índices de violencia, drogadicción, genera oportunidades laborales, recrea y contribuye a una adecuada condición física.

Este deporte es practicado en este país por un alto porcentaje de adultos, jóvenes y niños, ya que no implica grandes costos y existe la posibilidad de realizarlo en diversos espacios. Los habitantes de Colombia resaltan la importancia de este, ya que determina valores y costumbres culturales que se han estructurado en una posición social. (Ceballos, 2020).

Sin embargo, no solo es un aspecto cultural lo que representa el fútbol, también es un negocio que mueve millones de pesos anuales, que según la Superintendencia de Sociedades (2020) los últimos informes del año 2019 muestran que los 36 equipos de fútbol profesional colombiano tuvieron ingresos superiores a los \$646.900 millones de pesos. Al ser un deporte que tiene una influencia económica tan grande, diferentes clubes, empresas, universidades y gobiernos invierten en investigación para establecer diferentes procesos científicos, tecnológicos y metodológicos en búsqueda de mejorar el desempeño en los procesos de iniciación deportiva, formación y alto rendimiento (Rincón, 2016).

En estos procesos donde se busca incrementar el rendimiento deportivo aparece un rol fundamental; el entrenador, quien es el encargado de dirigir y planear los procesos de adaptación y perfeccionamiento de la condición física, la técnica, la táctica y la condición

psicológica (Oliva, 2007), es en este último factor donde se quisiera hacer énfasis en la presente investigación.

En los datos anteriormente se señala que hay diversas variables externas que involucran esta práctica (culturales, económicas, ambientales, etc.) éstas pueden determinar significativamente el rendimiento de sus practicantes, como lo es la preparación psicológica (PS) que según Jiménez (2012) “es el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física” (p. 191). A pesar de ser uno de los componentes del entrenamiento más importantes, es el que menos énfasis le dan los entrenadores en las diferentes etapas de la vida deportiva del futbolista (Matos, 2014).

Esto se puede evidenciar en el estudio realizado por Alzate (2020) donde se consultó a un grupo de entrenadores del municipio de Copacabana, Antioquia, sobre la percepción que tenían del rol del psicólogo deportivo, encontrando que gran porcentaje de ellos tenían un desconocimiento frente a los procesos que se deben llevar a cabo en la preparación psicológica, y señalaban una percepción tergiversada que tenían frente al rol del psicólogo deportivo, identificándose desde una función mucho más clínica. Además, esta investigación concluye que aún falta por indagar sobre la importancia que le dan los entrenadores de fútbol a la preparación psicológica, ya que pareciera que las múltiples tareas, funciones y estrategias de esta área, recaen únicamente en el psicólogo deportivo. Se podría plantear que la preparación psicológica es un componente del entrenamiento deportivo que le corresponde a todo el grupo de trabajo en un equipo de fútbol, por ende, el entrenador también debe verse involucrado en su aplicación. A pesar de dicha afirmación, se desconoce si se toma una actitud favorable frente a dicho proceso, al menos en la población a estudiar.

Muchos factores pueden influir en la actitud que puede tomar un entrenador de fútbol frente al uso de la PS, y así como en otras profesiones la formación académica puede contribuir en su labor profesional, aspecto que no se consideraría diferente para el técnico. Sin embargo, para Colombia no existe ninguna regulación que determine su quehacer profesional, en definitiva, cualquier persona sin formación, estudio y/o experiencia podría ser técnico de fútbol.

A mediados del 2020 el Congreso aprobó el proyecto de Ley del Entrenador Deportivo; buscando dignificar la profesión, proteger a los deportistas y garantizar la

formación, capacitación y actualización de los entrenadores deportivos. Sin embargo, dicha ley solo entrará en vigencia a partir del año 2025, es decir, que la formalización de dicho rol no tiene parámetros claros para aquellos que no se han formado en instituciones de educación superior, pudiendo evidenciar que muchos de los entrenadores son ex futbolistas que no se encuentran capacitados para desempeñar dicho rol (González, 2021).

A pesar de la labor que se desarrolla de manera empírica por parte de un entrenador, dicha situación no implica que este deba de excluir la implementación de la preparación psicológica en sus entrenamientos deportivos, pero no se tiene evidencia que lo anterior suceda en la realidad. Esto se convierte en otro factor problemático, ya que no se reconoce un criterio de actitud de la preparación psicológica en los entrenadores que se han formado académicamente y los que no, y es ahí donde nuevamente encontramos relevante esta investigación.

De lo anterior, se quiso indagar sobre algunas investigaciones que dieran cuenta del nivel de formación académica de los entrenadores de fútbol, y se encontró un análisis que no se realizó en la ciudad de Medellín, pero, que se acerca al contexto. Un estudio realizado en la ciudad de Cali con 54 entrenadores de fútbol evidencio que el 54% de los entrenadores solo presentaban un nivel de estudio de bachillerato, más de la mitad de los entrenadores no tienen estudios superiores que los certifique con educación formal para poder dirigir procesos formativos en futbolistas (Izasa et al., 2021). Esto podría orientar una posible respuesta del desconocimiento, no solo de adecuadas metodologías de entrenamiento del componente físico, técnico y táctico, sino de cómo orientar una adecuada preparación psicológica.

Los antecedentes señalados con anterioridad, exponen una situación en un contexto específico donde se podrían estar llevando procesos inadecuados en la preparación psicológica del deportista por parte de los entrenadores, sin embargo, las pocas investigaciones que se han realizado sólo permiten vislumbrar dicha afirmación, esto se convirtió en uno de los principales factores que motivó la realización de esta investigación, ya que hay muy poca información sobre la actitud del entrenador en la implementación de la PS, muy posiblemente por el desconocimiento de las metodologías de trabajo y capacitación en dicho tema.

Hay que resaltar que en la ciudad de Medellín existen 3 carreras técnicas orientadas para el entrenador de fútbol (Politécnico Superior de Colombia, Técnico Laboral Como

Instructor en Preparación Física y Entrenamiento Deportivo - Técnico en Instructor de Fútbol - Carrera Técnica en Fútbol), 2 carreras tecnológicas (Universidad de San Buenaventura - Seccional Medellín, Tecnología en Entrenamiento Deportivo. Universidad Santo Tomas - Tecnólogo(a) en Entrenamiento Deportivo) y 5 carreras profesionales (Universidad Santo Tomas, Licenciatura en Educación Física y Deportes. Universidad Luis Amigo, Programa Profesional Actividad Física y Deporte. Universidad San Buenaventura, Licenciatura en Educación Física y Deporte, Universidad de Antioquia, Entrenamiento deportivo. Politécnico Jaime Isaza Cadavid, Profesional en deporte). Todos estos programas técnicos, tecnológicos y profesionales tienen en común que tienen al menos una asignatura en su pensum orientada a la psicología deportiva, lo cual llevaría a pensar que dichos entrenadores tienen una ligera capacitación frente a dicho tema.

Es posible que en el contexto de los entrenadores de la ciudad de Medellín existan entrenadores que ni siquiera utilicen la PS, excluyéndose dentro de la planificación macro estructurada, o al contrario se podrían encontrar entrenadores que se han formado adecuadamente y utilizan técnicas y estrategias orientadas al entrenamiento psicológico, pero lo interesante de esto es describir por qué sucede esto, qué conduce a que un entrenador seleccione estrategias psicológicas y otros no, y es que es interesante resaltar que un entrenador puede tener una actitud favorable y no implementar la PS en los procesos de entrenamiento y viceversa.

Habiendo planteado la situación problemática, se considera relevante mencionar que el estudio se realizara en la ciudad de Medellín, con una muestra de tipo no probabilística por conveniencia constituida con 91 entrenadores de fútbol, que se encuentran trabajando en clubes con procesos de iniciación (6 – 9 años), formación (9 – 12 años) y desarrollo (12 – 16 años), se ha excluido la etapa de alto rendimiento ya que como recomienda Roffé (2015) las principales fases de preparación psicológica se deben realizar en procesos formativos desde los 6 a los 15 años.

2 Antecedentes

La búsqueda de los presentes antecedentes se realizó en bases de datos como: Dryad Digital Repository, IntechOpen Books, SCOPUS, Google académico y Dialnet. En los patrones de búsqueda se incluyó artículos de investigación con diseños metodológicos cuantitativos y cualitativos. Los años de publicación fueron desde el año 1985 hasta el 2021. Los idiomas de las publicaciones fueron español, inglés y alemán. Finalmente se decidió describir 2 categorías que a consideración son importantes para el desarrollo teórico de la investigación, estos son: La actitud de los entrenadores de fútbol y la preparación psicológica específica en el fútbol.

2.1 Actitud en los entrenadores de fútbol.

En la búsqueda documental no se halló ningún tipo de estudio previo que plantee un análisis de la actitud de los entrenadores sobre la implementación de la preparación psicológica, sin embargo, se lograron rescatar 2 estudios que lo plantean desde el concepto de percepción que tiene el entrenador sobre el psicólogo deportivo. Aunque la presente investigación hace una distinción conceptual entre percepción y actitud, se considera relevante traerlos a colación ya que se comparte la crítica que hace Melgarejo (1994) a algunos autores de las ciencias sociales que hablan de percepción cuando sus estudios se acercan más al concepto de actitud.

El primer estudio fue realizado en la ciudad de Murcia con un grupo de 97 entrenadores de la federación de fútbol (Olmedilla et al., 1998), los investigadores construyeron un cuestionario que diera cuenta de la percepción que tenían los técnicos sobre el psicólogo deportivo, dentro de la información más importante que recogieron fue: Información personal, la experiencia como futbolistas y entrenadores, su formación académica general, conocimiento de variables, técnicas y habilidades psicológicas y aspectos relacionados con lesiones deportivas.

Dentro de los resultados obtenidos solo el 1,5% de los entrenadores nunca fueron futbolistas, el 93.5% opina que el psicólogo del deporte aportaría en sus prácticas deportivas, a pesar del resultado anterior solo el 6.3 % ha trabajado en alguna ocasión con un psicólogo deportivo. Dando a inferir que, aunque se pueda tener una actitud positiva del rol que cumple este en el entrenamiento deportivo, a la hora de incluirlo en el Staff de trabajo por diferentes

factores termina siendo excluido y muy posiblemente se entorpece la preparación psicológica.

Otro dato interesante es que el 50,6 % piensa que el psicólogo deportivo podría ayudar en cuestiones relativas a procesos psicológicos; pero, al mismo tiempo, casi el 40 % opina que esta ayuda estaría enfocada a las relaciones humanas y no tanto al rendimiento deportivo, incluso el 6,9 % lo hace en relación a cuestiones de metodología.

La segunda investigación fue un estudio comparativo de dos muestras distintas entre 2003 y 2011 de participantes que cursaban el nivel I del curso de entrenador de fútbol de la Universidad de Madrid. Donde el objetivo principal era conocer la opinión o percepción de los técnicos de fútbol hacia la psicología del deporte. Los investigadores crearon un Cuestionario que nombraron: Evaluación de las Ideas Previas de los Entrenadores de Fútbol. Este constaba de 4 partes: información sobre el entrenador, preguntas sobre la importancia de la psicología del deporte y la inclusión del psicólogo deportivo en el cuerpo técnico, puntuando con una escala de 1 a 10, siendo 1 nada importante y 10 muy importante y una última parte que indagaba sobre la formación y objetivos que debe considerar un psicólogo del deporte (De la vega et al., 2014).

Los principales resultados mostraron que el mayor porcentaje de entrenadores resaltan la importancia de realizar una preparación psicológica y que se debería incluir un psicólogo del deporte en sus procesos de entrenamiento. Sin embargo, en la realidad un poco porcentaje incluye en su cuerpo técnico al psicólogo deportivo, prefiriendo tener profesionales por encima del psicólogo como el preparador físico, asistente técnico, preparador de arqueros, analista de videos, médico, e incluso masoterapeutas.

Los estudios mencionados reflejan que aunque se pueda tener una actitud favorable sobre la psicología deportiva aún se evidencia una opinión del entrenador por el psicólogo deportivo que pareciera estar distorsionada, tal como señala Álzate (2020) “muchos nunca han acudido a los servicios de dicho profesional, por lo que no logran construir una realidad experimentada de la connotación frente a lo que ello significa, ya que no han visibilizado los efectos de las herramientas psicológicas” (p. 9), pero es precisamente donde se resalta que una actitud positiva por lo general viene acompañado de conductas y es donde la investigación ve la necesidad de indagar si en la ciudad de Medellín pueda presentarse situaciones similares de los estudios que se han presentado.

2.2 La preparación psicológica en el fútbol

En esta categoría se presentarán investigaciones que concluyen que la preparación psicológica es relevante para mantener y mejorar el rendimiento deportivo, produciendo resultados favorables en variables como la atención, la motivación y la cohesión de equipo. Adicional, se indicarán algunas técnicas como la relajación respiratoria, la visualización, el establecimiento de objetivos, como algunas de las estrategias utilizadas en los procesos de entrenamiento psicológico que se han hallado en algunas investigaciones, estas sirven como argumento para plantear que la actitud frente al uso de la PS de los entrenadores debería ser positiva y utilizada en cualquier proceso de entrenamiento durante la vida deportiva de un futbolista.

En una propuesta de intervención psicológica dirigida para fútbol, 19 jugadores trabajaron componentes como la concentración-atención, el nivel de activación y la motivación, los resultados indicaron una mejoría en factores como, la retroalimentación del rendimiento deportivo, habilidades mentales y control de estrés, los autores señalaron que el presente trabajo determina la eficacia en la intervención psicológica en el grupo de fútbol que fue intervenido (Moreno et al., 2019).

Sin embargo, es importante resaltar que hubo limitantes frente a la presente investigación, el número de participantes no representa una muestra significativa, la edad, el nivel de compromiso y el desconocimiento del trabajo psicológico por parte de los entrenadores, puede tener una repercusión negativa en la continuidad de futuras intervenciones de este tipo. Un último factor limitante que es importante señalar es el papel de los entrenadores, ya que en esta investigación no se integró dentro de la intervención y esto pudo haber influido negativamente en el clima grupal.

Para continuar con la presentación de evidencias que soportan como una adecuada preparación psicológica favorece el alto rendimiento, se señala el trabajo realizado por el psicólogo deportivo Roffé (2005). Este afirma que el título mundial de la Selección Nacional sub 20 de Argentina fue logrado en gran parte por una preparación psicológica direccionada al afrontamiento de situaciones estresantes en competencia, toma de decisiones, cohesión grupal y habilidades psicológicas, trabajando por medio de charlas previas al partido (noche anterior), técnicas de respiración, relajación y visualización. Roffé, resalta que la preparación psicológica no obedece a un único rol (psicólogo o entrenador) sino de un trabajo

interdisciplinario (psicólogo, preparador físico, asistente técnico, kinesiólogo, deportólogo) liderado por el entrenador.

Fue el mismo Roffe (2016) que en años posteriores describe como el trabajo que realizó con la selección colombiana durante los partidos clasificatorios para el Mundial realizado en Brasil 2014 se vio beneficiada de una intervención psicológica que se centró principalmente en establecer metas, desarrollar la cohesión, fortalecer el pensamiento de los jugadores (en el campo del manejo del estrés, enfocándose en la concentración y la autoconfianza) y generar una mentalidad ganadora. Lo significativo del logro, es que dicha selección llevaba más de 16 años sin participar en una copa del mundo y en dicha competencia (mundial de Brasil 2014) ocupó la quinta posición.

En otro estudio realizado por Zafra et al. (2013) presentaron un estudio realizado en 83 futbolistas varones de 6 equipos juveniles participantes en la Liga Nacional Juvenil de la Federación Murciana de Fútbol con edades entre 16 y 19 años, mediante un programa de entrenamiento psicológico que se implementó durante la temporada deportiva cuya duración fue de 11 meses, los resultados mostraron que los atletas calificaron el programa de manera positiva, enfatizando que las estrategias como las técnicas de relajación, el control de activación y la visualización contribuyeron a sus logros deportivos y sintiéndose más tranquilos en las competencias y entrenamientos.

Un estudio similar realizado en un club profesional con 22 futbolistas, cuyas edades estaban entre los 14 y los 18 años, les fue aplicado un programa de preparación psicológica muy similar al anterior donde se trabajó con técnicas de respiración, relajación y visualización (Toro, 2008), los resultados del estudio evidenciaron una satisfacción en la aplicabilidad de la intervención por parte de los participantes, señalando una percepción de mejoría en relación a su desempeño competitivo. El autor del estudio concluye que este tipo de investigaciones favorece una retroalimentación sobre cómo los atletas perciben el contenido que están trabajando en un programa de intervención psicológica y brinda orientación de cómo debería planificar el entrenamiento mental en un futuro. No solo se ha investigado con relación a la percepción del psicólogo deportivo, también, se encontró a un grupo de investigadores que lograron demostrar la efectividad de un programa de entrenamiento psicológico basado en la intervención cognitivo conductual, este fue aplicado a un equipo de fútbol femenino con una muestra de 48 jugadoras de 3 equipos de la Segunda

Liga Española, los resultados mostraron que las jugadoras que tenían entrenamiento psicológico aumentaron sus recursos cognitivos y habilidades en comparación con aquellas que no habían sido entrenadas con dicha orientación (Olmedilla et al., 2018)

Las investigaciones mencionadas con anterioridad concluyen que se requiere un trabajo continuo, donde se incluyan entrenamientos basados en la preparación psicológica e incorporar la cooperación del entrenador, “La intervención psicológica puede que sea más efectiva, en el ámbito del fútbol, cuando se inserta en el equipo deportivo, junto al resto de técnicos” (Zafra et al., 2013, pp.41).

La propuesta investigativa realizada por García (2017) evidencia el intento de algunos autores de explicar que la PS no puede ser vista como algo ajeno al entrenamiento deportivo, al contrario, esta debe de ser integrada a los entrenamientos y las competencias de los deportistas. Su investigación compuesta por una muestra de 22 atletas de un equipo de fútbol en etapa de formación deportiva, con edades entre los 17 y los 19 años, consistió en aplicar un programa de PS sin afectar el plan y estructura de las sesiones de entrenamiento semanales en el contexto general de la actividad del equipo. Los resultados lograron demostrar que un entrenamiento psicológico específico en la atención, aumentó el nivel de dicha habilidad.

Los entrenadores y formadores deportivos deben estar en la capacidad de identificar los objetivos del deportista de manera que estos se motiven y resulten más realistas a sus posibilidades y voluntad personal (Morilla et al., 2001). La investigación de la preparación psicológica no solo se ha direccionado en mostrar evidencia en grupos de fútbol, sino que han proporcionado evidencia en trabajos personalizados con un solo jugador, un estudio realizado por Olmedilla y Domínguez (2016) evidencia como la intervención con enfoque cognitivo conductual (establecimiento de objetivos, técnicas como la reestructuración cognitiva, autorregistros de conducta, plan de competencia, y técnicas de relajación y visualización) aplicada a un jugador de fútbol con niveles bajos de confianza y recursos ineficaces de concentración durante 4 meses, evidenció un nivel mayor de confianza y concentración que se vieron reflejados en las sesiones de entrenamiento y los partidos.

3 Justificación

Para la psicología esta investigación es relevante ya que pretende cumplir con las recomendaciones de algunos investigadores de las ciencias sociales como Sabater (1989) que insiste en el uso adecuado en la investigación sobre la actitud, ya que es un concepto que se excluye equivocadamente siendo reemplazado por otros como la representación social, la percepción, las creencias, los valores sociales, entre otras. Se debe de hacer un uso responsable de los términos favoreciendo la sistematización de la psicología, que, aunque tenga constructos y campos de estudio diferentes, se pueda proyectar a acuerdos comunes frente a los conceptos que se utilizan. Por eso en esta investigación se toma la decisión de utilizar la variable de actitud porque se cree que aportará en la construcción y desarrollo de este concepto, que como plantea Villaseñor (1992) hay un uso indiscriminado de términos que al fin de cuentas hacen referencia única e indiscutiblemente al término de actitud.

Dentro de las revisiones documentales, artículos de revista, investigaciones académicas y múltiples bases de datos no se encontró ninguna que se acercara al problema que se desea investigar, por ello para el campo de la psicología deportiva vemos pertinente el desarrollo de la presente investigación, ya que se inicia la construcción teórica en un campo que será fundamental, favoreciendo el marco teórico de ella con conceptos que incluyen a los protagonistas que intervienen en el mundo del deporte, es importante que se construyan procesos pedagógicos y reflexivos, sobre la relevancia de la preparación psicológica en el deporte, pero no se puede iniciar estos procesos si no hay un reconocimiento del estado actual de la visión que se tiene de ella por parte de los entrenadores, en el caso específico del estudio en el fútbol.

A partir de estos resultados, se podrán tener indicadores que establezcan futuras capacitaciones en dicho campo. Adicionalmente, se podrán orientar futuras investigaciones o servir de apoyo para instituciones de educación formal e informal que deseen incluir en sus pensum asignaturas que den cuenta de cómo se debería llevar una adecuada preparación psicológica con base en los resultados obtenidos. Algunos de los indicadores de aprendizaje de programas de pregrado son elegidos a partir de estudios de poblaciones a las cuales imparten sus estudios.

También se considera importante que, el estudio brindará información objetiva frente a cuál es la actitud que tienen los entrenadores de fútbol frente a la implementación de la PS

en la ciudad de Medellín, de este modo se podrían identificar estrategias y técnicas que utilizan los entrenadores en su plan de trabajo.

Este tipo de investigación, también pretende resaltar la gran utilidad de la psicología en los procesos del entrenamiento deportivo, ya que la evidencia y los diferentes estudios de los cuales se soportan dicha investigación, han demostrado la eficacia del entrenamiento psicológico en el aumento del rendimiento deportivo.

La psicología deportiva siempre ha sido un campo que me ha interesado, incluso años atrás de iniciar mi pregrado. el poder indagar sobre situaciones que poco se han estudiado, me permitirán identificar posibles campos de acción y nichos de intervención como futuro psicólogo. Por ello veo relevante la realización de esta investigación como parte fundamental de mi proceso de formación en psicología.

4 Objetivos

4.1 General

Describir la actitud de los entrenadores de fútbol de la ciudad de Medellín frente a la implementación de la preparación psicológica en el desarrollo de su plan de entrenamiento.

4.2 Específicos

- Identificar el lugar que ocupa el uso de técnicas psicológicas en los entrenadores de fútbol de la ciudad de Medellín.
- Reconocer si los entrenadores de fútbol de la ciudad de Medellín incluyen la preparación psicológica en su plan de trabajo.
- Establecer la actitud que tiene el entrenador frente al rol del psicólogo deportivo.

5 Marco Teórico

Esta investigación está soportada desde las bases teóricas de la psicología deportiva, este es un campo que se ha venido desarrollando desde principios del siglo XX con múltiples cambios y orientaciones, cada vez se resalta más la importancia de incluir el componente psicológico en cualquier metodología de entrenamiento deportivo (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002). Parte del presente trabajo pretende resaltar que en las diferentes etapas de la vida deportiva se debe de incluir la preparación psicológica, que consiste en desarrollar una práctica habitual de las habilidades psicológicas y estrategias de afrontamiento en momentos determinados de la competencia y el entrenamiento.

En este apartado se intentará dar explicación teórica de las variables que intervienen principalmente en el estudio, el concepto de actitud, el entrenador de fútbol, la preparación psicológica y el psicólogo deportivo, entendiendo que estos últimos deben de orientar el aprendizaje de las variables psicológicas a sus deportistas, sirviéndose de técnicas y estrategias tanto a nivel individual como de forma colectiva (Ureña, 2003).

5.1 La actitud

Para iniciar la conceptualización de actitud revisamos el término que, “se entiende por actitud una predisposición, existente en el sujeto y adquirida por aprendizaje, que impulsa a este a comportarse de una manera determinada” (Allport, 1970, p. 161), de la anterior definición complementamos con los planteamientos de Rokeach (1968), que menciona que una actitud es una organización usualmente duradera de creencias en relación a una situación o un objeto, que pueden predisponer a un individuo a reaccionar de una manera específica. Cuando se habla de objeto se está haciendo referencia a instituciones, organizaciones, persona o grupo de individuos, minorías o mayorías raciales, religiosas y políticas, mientras que al referirse de la situación en la actitud se entiende como conductas específicas con relación al objeto. Desde los planteamientos de la investigación podemos darnos cuenta que el concepto de actitud está orientada desde la situación, que en este caso puede ser favorable o desfavorable con relación al objeto.

Las actitudes se refieren al comportamiento que mantenemos en relación con los objetos que hacen referencia (Aignerren, 2008). Es decir, si la actitud de un entrenador de fútbol hacia la implementación de la preparación psicológica es favorable, es posible que se

asesore con un psicólogo del deporte para realizar una evaluación e intervención de las habilidades psicológicas, pero esto no se puede aseverar del todo ya que pueden existir múltiples variables que pueden impedir que la conducta se logre. Por otro lado, si la actitud es desfavorable, lo más probable es que incluso teniendo los recursos económicos, el conocimiento y/o posibilidades de trabajar con un psicólogo deportivo el técnico no lo hará. Lo anterior se puede explicar de la siguiente manera, una actitud es un indicador de la conducta, pero no la conducta como tal, por eso, en la investigación la medición de la actitud del uso de la PS por parte de los entrenadores solamente da indicios de síntomas de un posible comportamiento, pero sería un error tomarlas como hechos.

Por ello se considera importante aclarar que, aunque se pueda investigar sobre la actitud del entrenador sobre el uso de la PS, incluso aún donde esta pueda ser favorable, también se deberá indagar sobre la implementación real de la preparación psicológica en un plan de entrenamiento, de forma que se pueda hacer una correlación frente ambos elementos; actitud e implementación.

Podemos encontrar que desde los planteamientos que se vienen arrojando, una actitud está compuesta por al menos 5 aspectos: 1. la base de ellas son las creencias, 2. La experiencia forja la actitud y predispone a un individuo a actuar, 3. El componente socio-cultural se convierte en estímulos para la predisposición de estas. 4. Las predisposiciones están compuestas por valores que a su vez influyen en el comportamiento y son el núcleo motivacional. 5. La dirección de las actitudes puede ser: Desfavorable o favorable (Rosenberg, 1960)

Reforzando las características anteriormente mencionadas sobre la actitud, Vallerand (1994) estipula que: (a) es una estructura o variable que no es directamente observable; (b) tiene una organización, lo cual implica una relación entre los aspectos cognitivos, afectivos y volitivos; (c) tiene un rol en la motivación del impulso y dirección de la acción (aunque no debe confundirse con ella (d) influye en la percepción y el pensamiento; (e) se aprende; (f) es duradera; y (g) tiene un factor de valoración o afectividad simple de agrado-desagrado.

Durante la construcción de la investigación en diferentes momentos se tuvo la intención de hacer uso de variables diferentes, como, por ejemplo; el término de opinión (de los entrenadores) y es que se debe tener cuidado ya que son dos términos que pueden confundirse, sin embargo, la principal distinción es que las opiniones se convierten en

respuestas específicas y puntuales, a diferencia de las actitudes que son más desarrolladas, perduran en el tiempo y son más genéricas (Landa et al., 2004). Es por ello que se excluye la utilización de la variable opinión dentro de esta investigación, sosteniendo lo que se ha dicho en momentos anteriores que se cree pertinente hacer uso de la terminología correcta según el caso a investigar.

Aspecto que también en un momento trajo conflicto al estudio, cuando se tuvo que decidir si utilizar el término de percepción, que tiende a confundirse bastante con el de actitud, y es por ello que en algunos casos se puede encontrar autores que erran al reemplazar este término, y cuenta de ello se cita a Melgarejo (2004) “Es común observar en diversas publicaciones que los aspectos calificados como percepción corresponden más bien al plano de las actitudes. Aun cuando las fronteras se traslapan, existen diferencias teóricas entre la percepción y la actitud” (p. 47), es por ello y desde las bases teóricas que se han venido dando al inicio de este apartado que se toma la decisión de trabajar con el concepto de actitud.

5.2 El entrenador de fútbol

El estudio de Barrios y del Monte (2016, p. 1) evidenció lo siguiente “en el contexto latinoamericano los entrenadores no han recibido conocimientos o desarrollado habilidades suficientes para dirigir la preparación psicológica y enfrentar los problemas de esta índole que se presentan durante la práctica deportiva”, esto presume que el entrenamiento psicológico no se lleva de la forma correcta y el entrenador es excluido de dicho proceso, no por aspecto de voluntad sino por falta de capacitación. En el mismo estudio se señala que el entrenador debe de asumir una posición mucho más crítica en la PS, cumpliendo funciones donde se fomente un clima psicológico positivo, se prepare al deportista para enfrentar las diferentes contingencias de la competencia y los entrenamientos, se incremente la motivación, se favorezca la autoconfianza y la regulación emocional y se utilice métodos que favorezcan el desarrollo de las habilidades psicológicas.

Importante señalar que esto no contradice la necesidad de una intervención por parte de un psicólogo deportivo, es decir, el entrenador no busca reemplazar las funciones de dicho experto, sería conveniente inferir que es más adecuado el trabajo conjunto de estos dos profesionales.

Matos y Dopico (2014) señalan que la labor del entrenador en la preparación psicológica requiere de tres fundamentos básicos: el primero plantea que se debe reconocer los elementos técnicos y cuál es la organización del fútbol con relación a las estrategias y sistemas de juego, lo segundo son los conocimientos de las exigencias psicológicas del fútbol en las competencias y el último aspecto es reconocer las principales características y factores psicológicos que influyen en el comportamiento del futbolista. Ellos mismos concluyen que en las primeras 2 condiciones el entrenador posee los conocimientos o puede adquirirlos desde su campo de acción. Sin embargo, el tercer fundamento requiere no solamente de la observación, sino que se realicen evaluaciones y diagnósticos con instrumentos psicométricos que implican la participación de un psicólogo.

Es importante resaltar la investigación acción que realizó Omedilla et al., (2004) donde se evidenció las necesidades de capacitar a un grupo de entrenadores frente a la falta de conocimiento en el campo de la preparación psicológica, el trabajo fue realizado con 41 entrenadores que dirigían en cinco diferentes clubes de Murcia, las conclusiones a las que llegaron fue que la formación de entrenadores en el campo de la psicología es indispensable, ya que implica reconocer las diferentes variables psicológicas y como estas influyen en contexto del deporte.

La misma investigación señala que la mayoría de los entrenadores de iniciación formación y profesional reconocen la relevancia de la PS, tanto el conocimiento y asesoramiento, a través de la intervención de los psicólogos deportivos, ya sea como parte del cuerpo técnico o como consultores externos. Sin embargo, los entrenadores que participaron en la mencionada metodología reconocen que muy pocos trabajan con psicólogos. Lo anterior lo ratifica Matos y Dopico (2014) quienes realizaron una revisión documental de trabajos de pregrado, tesis de maestría y doctorado, concluyendo que es importante que el entrenador conozca y dirija el componente psicológico, sin desvincular la labor del psicólogo deportivo.

Se ha intentado indicar que el rol de entrenador en la preparación psicológica es indispensable y fundamental para todo proceso de entrenamiento deportivo, pero, consecuencia de la poca formación y desconocimiento en profundidad ha obligado a la creación de diplomados, especializaciones e incluso maestrías en este campo. Tal como señala del Monte (2020) “Los psicólogos no son los únicos que movilizan psicológicamente

a los seres humanos. Es bien conocido, que los educadores y otros profesionales en sus carreras universitarias, obtienen, conocimientos en esta rama” (p. 3).

Una investigación acción realizada por este mismo autor (del Monte, 2012) con un grupo de entrenadores de fútbol profesional, identifica varios aspectos, lo primero es que existen algunos programas de formación que excluyen dentro de su currículo asignaturas orientadas a una adecuada formación en preparación psicológica, desvinculando estrategias y técnicas que para el grupo investigado son indispensables poderlas manejar en la PS, aspectos como; la atención, el pensamiento, la creatividad, la memoria, el control de las emociones, la inteligencia emocional, la autovaloración, la motivación intrínseca y extrínseca, la agresividad, la cohesión grupal, el liderazgo, entre otros como modificación de actitudes, comunicación y más.

Cabe señalar que los estudios presentados en esta categoría buscan brindar una mirada teórica de lo que representa el entrenador para la PS, por ello, se considera que este debe conocer métodos y estrategias sobre la preparación psicológica. Si bien los entrenadores aprenden y aplican muchas de las estrategias psicológicas en su papel de entrenadores, deben comprender que no pueden reemplazar a los psicólogos deportivos en ciertos aspectos que les corresponden (Buceta, 1999). Por ejemplo, es muy difícil para un jugador un día antes de un partido expresarle honestamente su ansiedad al entrenador, este comentario podría impedir que el entrenador lo excluya de la formación inicial. Sin embargo, es más fácil para el futbolista confiar en un psicólogo deportivo como un experto que puede, en lugar de tomar decisiones deportivas, orientar el manejo y el control de la ansiedad.

5.3 La preparación psicológica

Son varios los beneficios que aporta el entrenamiento psicológico al deportista, tales como, el perfeccionamiento de procesos psíquicos, la percepción especializada, las representaciones de juego, la atención sostenida, la memoria de trabajo, los pensamientos y otros (Gonzales y Santoya, 2009). Adicional, fomenta la formación de cualidades psíquicas de la personalidad del deportista, la creación de estados psíquicos óptimos durante el entrenamiento y la competencia, las habilidades para controlar estados psíquicos y la creación de atmósfera positiva en colectivos de deportistas. De lo anterior, se resalta que el entrenador tiene una responsabilidad de trabajar y/o direccionar algunas de estas características

psicológicas que determinan que el entrenamiento y la competencia sean más eficientes (García, 2009).

Jiménez y Ariza (2012) realizaron una revisión documental donde indican que los principales factores a trabajar en la PS son; la dirección de la personalidad, la autoconfianza, el control de la ansiedad, el desarrollo de las funciones ejecutivas y la motivación. Estos señalan que el entrenador y el psicólogo deportivo deben de apoyarse de diferentes estrategias donde se trabaje la cohesión de equipo, el liderazgo y la comunicación asertiva. Además, encuentran que la psicología aplicada apoya la preparación atlética básica, el proceso de iniciación deportiva y formación, el manejo de trastornos alimentarios, y la superación de lesiones y discapacidades.

El fútbol actual exige que no solo la preparación física, el aprendizaje y perfeccionamiento de las técnicas y el componente táctico sean suficientes para obtener logros deportivos aceptables de envergadura, por ende, se requiere un cuarto tipo de preparación: la Psicológica (García, 2009). El rendimiento deportivo en el fútbol está compuesto principalmente por 4 factores; técnicos, tácticos, físicos y psicológicos (Aoyagi et al., 2019)

Es importante resaltar que algunas investigaciones en preparación psicológica han excluido al entrenador en los procesos investigativos, adicional, señalan que estas intervenciones se deberían adecuar a el proceso de entrenamiento continuo, es por ello, que se presenta la investigación realizada por Tassi et al. (2018), donde se indica que a pesar de que el elemento psicológico cobra cada vez más importancia en el entrenamiento deportivo, y actualmente su integración específica en las sesiones de trabajo es muy limitada y alejada de la realidad de la competición. Por ello su investigación pretende proporcionar orientación sobre cómo combinar la preparación de habilidades mentales con otros componentes y aspectos del juego (tácticas, técnicas, preparación física) a través de tareas de entrenamiento.

Dicha integración se consigue dentro de una planeación macroestructurada que incluya un desglose del entrenamiento centrado en tareas analíticas generales destinadas a mejorar algunos elementos necesarios del juego, esto se consiguió en el uso del denominado entrenamiento multilateral y se denomina de esta forma ya que permiten entrenar los cuatro componentes del entrenamiento deportivo (psicológico, técnico, táctico, y físico), también, se debe orientar las tareas globalmente integradas, que son aquellas que influyen en el

comportamiento individual en un entorno colectivo más complejo, por último, en la situación de juego se debe tener en cuenta la búsqueda de objetivos marcados en la continuidad del trabajo y los factores que interactúan en cada etapa de la temporada. Los autores concluyen que la propuesta de entrenamiento psicológico-integrado además de ofrecer recursos metodológicos a los entrenadores, también favorece a los psicólogos una mejor comprensión del deporte y mejora la comunicación con los técnicos, consiguiendo poder asesorarlos mucho mejor en el trabajo de campo.

En una revisión documental realizada por Mantilla (2019) se determina que existen varios aspectos psicológicos que determinan el éxito de los deportistas de alto nivel, y estos procesos están regulados por procesos psiconeurofisiológicos del sistema nervioso, que son los responsables de una mayor activación neuronal que facilita el aprendizaje y la adaptación a los patrones motrices específicos del deporte. Dicho autor afirma que ciertas habilidades cognitivas son esenciales para lograr el rendimiento deportivo, a saber: la memoria verbal, la atención sostenida, la velocidad de procesamiento y memoria visuoespacial, y en este estudio, los métodos de entrenamiento para estas habilidades revelaron que se adquirieron a través de dispositivos tecnológicos, juegos de realidad virtual y entrenamiento de campo. Cada vez los investigadores apuntan a una integración de la PS en el entrenamiento de los componentes deportivos y es que se ha propuesto que dicho proceso se apoye de las neurociencias (Tamorri, 2004).

5.4 Esquemas de la preparación psicológica.

Los esquemas de PS son uno de los paradigmas explicativos que permiten entender el ejercicio de la psicología del deporte. Los siguientes paradigmas que están compuestos por una serie de esquemas llevan de por sí, el nombre de su creador, los que más destacan son los esquemas de Suinn, Loehr, Garfield estos tienen la particularidad de estar principalmente enfocados a la PS del deportista. Es así como se resaltarán los aspectos más relevantes de cada uno de ellos.

5.4.1 Esquema de Loehr

Este esquema está estructurado en dos etapas; la primera se conoce como la concienciación del estado ideal del rendimiento (CEIR) y la segunda la búsqueda del control

emocional (BCE) por medio del autoconocimiento. En la primera etapa de comprensión de CEIR, el objetivo principal es comprender cómo los estados emocionales afectan el rendimiento del deportista. La segunda fase es BCE, que se divide en varias subcategorías; la primera es la estimulación de la relajación, que tiene como objetivo aumentar los sentimientos de felicidad y placer, la confianza en uno mismo y la firmeza en el actuar. La segunda subcategoría se enfoca en visualizar resultados, mientras que la tercera se enfoca en mantener la conciencia de los estados ideales de desempeño a través del entrenamiento y la competencia. (Loehr, 1982).

Hay un factor muy importante que se recomienda trabajar en este esquema y es la concienciación del estado ideal de rendimiento (CEIR), esto se logra mediante el análisis de la mejor y peor actuación deportiva, una vez realizada dicha evaluación se pretende hacer una retroalimentación con el deportista para que él pueda controlar el comportamiento en los entrenamientos y la competición del CEIR. Para dicho esquema Loehr recomienda utilizar estrategias como búsqueda del control emocional a partir del autoconocimiento, la relajación estimular, el trabajo de la autoconfianza y la determinación y hacer uso de la visualización en situaciones técnicas y tácticas que se puedan presentar en la competencia (Loehr, 1990).

5.4.2 Esquema de Garfield

En este esquema la preparación psicológica debía enfocarse principalmente en la motivación, para ello, se utilizan técnicas como; memorizar un momento de alto rendimiento y la planeación de objetivos basados en los factores de logros, estos eran determinantes para situaciones donde se presentaban derrotas. Mantener la motivación en el deportista es la propuesta en que se basa este modelo, dado que esta es el fundamento para construir un plan de planificación de la PS. (Garfield y Bennet, 1984).

5.4.3 Esquema de Suinn

El esquema de Suinn consiste en la construcción de objetivos deportivos, estos se elaboran con la ayuda del cuerpo técnico y los jugadores, ellos deben definir qué aspectos se desean mejorar desde lo físico, lo técnico y lo psicológico y qué se desea conseguir, es decir, avanzar a la segunda fase de un campeonato, no descender, quedar campeones de la liga, etc (Suinn, 1986).

Otro aspecto que se recomienda trabajar en este esquema es la identificación de situaciones estresantes que se presentaban en las sesiones de entrenamiento, en la vida privada de los jugadores y en la competencia. Cuando se han identificado estas situaciones que pueden generarle al deportista estrés, se aplican técnicas de relajación, autorregulación a través de la introyección de emociones de triunfo y momentos de bienestar vividos con anterioridad. Aunque Suinn orientaba la planeación de la preparación psicológica más a un campo de alto rendimiento, para él era relevante que se trabajara en niños y adolescentes, pruebas de visualización mental, regulación emocional y trabajos de atención.

5.5 Modelo de la preparación psicológica de Carrasco.

Para Carrasco et al (1995) la PS se estructura en el trabajo de una serie de componentes que son la agresividad, la motivación, el aerosal y la ansiedad en el entrenamiento y la competencia, la estructura dinámica y cohesión de grupo, el entrenamiento de habilidades psicológicas y la focalización de la atención. Cabe resaltar que, aunque estos conceptos o variables son estudiados por múltiples autores, en este apartado se hará solo referencia a su conceptualización.

Lo primero que se plantea es que la preparación psicológica va dirigida hacia un aumento de la resistencia física o vigor del jugador, es decir, esta debe estar orientada a las adaptaciones de las diferentes capacidades físicas, logrando que el deportista alcance un rendimiento deportivo adecuado.

5.5.1 La agresividad vista como conducta positiva

El autor define la agresividad como “una conducta instrumental que una persona realiza para conseguir un fin. No tiene una asociación directa con la violencia, sino que se refiere a la capacidad de tomar la iniciativa, las riendas del juego en un momento de presión” (Carrasco, 1995, p. 58). Con ello, él sugiere considerar que la agresividad debe surgir del comportamiento innato e integrar la actitud y el comportamiento general del deportista con el estado emocional.

Sería un error desde su propuesta entender la agresividad como un concepto negativo, al contrario, recomienda hacer una modificación de la valoración frente a la agresividad, transformándola en valoración positiva. Es decir, las personas no deben ser reprimidas,

porque la negación de su agresividad puede conducir a un desequilibrio psicológico. Al reprimirse, prohíbe toda actividad relacionada con el autodesarrollo, porque la agresión en una persona es un intento de revelar su identidad. De lo anterior, Carrasco concluye que la práctica deportiva es una de las pocas actividades en las que los impulsos agresivos pueden liberarse por completo y expresarse sin reprimirse.

5.5.2 La motivación dirige la conducta.

Carrasco (1998, p. 62) entiende la motivación como “un mecanismo interno o externo que dirige la conducta. Una fuerza interna que orienta el actuar, nos mueve y nos mantiene en la acción”. En las actividades físicas y deportivas, la motivación es el resultado de múltiples variables sociales, ambientales y personales que determinan la selección del ejercicio, la intensidad con la que se ejecuta un entrenamiento o competencia, la persistencia en la tarea y el desempeño.

Los objetivos de la planificación deportiva deben estar orientadas en la necesidad de logro y deben ser seleccionados por un conjunto de factores personales y situacionales de cada individuo que conforman el grupo deportivo. Lo que significa, que parte de la preparación psicológica tiene que estar orientada a trabajar esta variable, reconociendo que factores hacen que los deportistas se sientan eficaces y útiles.

5.5.3 El arousal y la ansiedad en el entrenamiento y la competencia

Por lo general, tanto deportistas como entrenadores suelen asociar el éxito o fracaso del juego con la intensidad de la activación general del deportista. Una alta activación puede ser una gran ventaja en un entorno deportivo, pero a veces puede resultar contraproducente (Carrasco, 1989).

Es importante distinguir entre los conceptos de activación (arousal) y ansiedad. La activación se considera un producto de la interacción de las condiciones ambientales (externas) y las condiciones internas del organismo, mientras que la ansiedad se entiende como un punto en el continuo de la activación, que se manifiesta como un estado emocional negativo, que incluye sentimientos de tensión, preocupación e inquietud, asociado a la activación del cuerpo. Carrasco propone que se debe hacer uso de diferentes estrategias de

intervención como la reestructuración cognitiva, la relajación, y la visualización que permitan trabajar estas variables.

5.5.4 Cohesión de grupo en el deporte

Para lograr la cohesión de grupo se debe incluir un análisis de las características del grupo (edad, sexo, características físicas, aptitudes, etc.). Parte de las estrategias a tener en cuenta es poder reconocer los estilos de liderazgo que existen en el grupo de modo que ellos juegan un papel fundamental en el cumplimiento de las diferentes tareas, adicional, Carrasco (1998) menciona que se deben identificar la presencia de las dificultades en la dinámica del grupo, que en muchos de los casos pueden obedecer a una inadecuada comunicación.

5.5.5 Entrenamiento de habilidades psicológicas

Para poder conseguir esta variable se requiere de 3 profesionales; el entrenador, el preparador físico y el psicólogo deportivo. Cuando el deportista se enfrenta a una situación nueva o abrumadora, este requiere el uso de varias técnicas mentales que se relacionan con el análisis de la situación y sus expectativas de éxito o fracaso en el deporte. Por ejemplo, si se quisiera hacer un trabajo de atención sostenida esto se deberá integrar al entrenamiento de los componentes técnicos, tácticos y físicos.

5.6 Funciones del psicólogo deportivo

A lo largo de la exposición teórica del presente trabajo se ha determinado que el entrenador es el responsable principal de todo el proceso de entrenamiento deportivo y que su conocimiento y uso de estrategias favorece la PS, sin embargo, también se han presentado evidencias que soportan que las funciones del psicólogo no pueden ser reemplazadas por el técnico en fútbol. Esta categoría pretende dar mayor claridad frente al rol que cumple el psicólogo en la preparación mental.

Se debe señalar que también existen limitantes para el psicólogo deportivo, a nivel profesional el desconocimiento de los entrenadores frente a su función y aporte dentro del proceso de entrenamiento, produce que se conciba el rol del psicólogo solo desde una perspectiva clínica, y esto se refuerza porque muchos psicólogos deportivos desconocen

aspectos específicos del deporte (técnico, táctico y físico), generando que no se integre de forma acertada los objetivos planteados por el cuerpo técnico (Fayos y Benedicto, 2005).

Por ello se quiere mencionar las funciones principales del psicólogo deportivo en su actuación profesional (del campo y Canton, 2018); la primera es la evaluación: este es el momento donde se aplicarán los diferentes test y cuestionarios, entrevistas, técnicas y procedimientos de autoobservación y autorregistro, registro de observación y registros psicofisiológicos. Una segunda función consta de la planificación y asesoramiento de las variables psicológicas específicas de cada deporte, el rendimiento y/o actuación, la adherencia a la actividad, la consecución de objetivos y las habilidades sociales. La tercera función es la intervención que se ejecuta de forma directa con el entrenamiento psicológico e indirecta con el diseño y aplicación de estrategias psicológicas. Otra de las funciones es la educación y/o formación; en ella se establecerán actividades tales como la participación en cursos, posgrados, entre otras y las actividades no regladas como conferencias, encuentros deportivos, etc. La última función es la investigación que se divide en básica y aplicada.

La improvisación y el centrarse en solucionar problemas ha acentuado algunas de las primeras intervenciones del psicólogo en la órbita deportiva, esta peligrosa exposición a influido en la falta de credibilidad en el psicólogo deportivo asociándolo con "tener problemas en el equipo" o se debe acudir al psicólogo deportivo "sólo cuando hay un problema" (Peris y Chirivella, 2018). Para García (2010) esta visión es demasiado limitada, él menciona que el PD debe de cumplir con 3 tareas básicas: la planeación donde se determine que trabajo psicológico se va a desempeñar a lo largo de la temporada, analizando situaciones concretas (necesidades del equipo en ese momento), en segundo lugar se debe mantener una comunicación asertiva con el grupo multidisciplinario y los futbolistas, y el tercer y último aspecto se refiere a la integración del plan psicológico a los objetivos, trabajo físico, tiempos y carga de entrenamiento.

En esta misma revisión documental hecha por García (2010) presenta que las actividades que desempeña el PD son la evaluación personal y ambiental del jugador, la intervención que busca atender las diferentes demandas que pueda tener, tanto en el ámbito personal (bienestar, problemas personales, familiar y más) como deportiva (mejora del rendimiento, lesión, conflictos interpersonales, etc).

6 Metodología

6.1 Diseño de la investigación.

La presente investigación se basa en el método de investigación cuantitativa, que se caracteriza por ser un proceso deductivo, secuencia, demostrativo para el análisis de la realidad objetiva, caracterizado por: medición de fenómenos, uso de la estadística, análisis de experimentos y relaciones causales (Hernández et al., 2006). Este tipo de investigación primero brinda la oportunidad de medir variables, analizar resultados de medición y formular posibles relaciones entre variables.

6.2 Población y muestra.

6.2.1 Población

La población de referencia para este estudio serán entrenadores de fútbol de la ciudad de Medellín que trabajan en etapas de iniciación, formación y perfeccionamiento, sobre todo, deportistas que están entre los 5 a los 15 años, no se tiene un valor referencial ni estadístico de la totalidad de la población, por este motivo al ser una ocupación no formalizada, no existen asociaciones, colegiaturas, ni instituciones que brinden información exacta de la cantidad de entrenadores que existe en la ciudad de Medellín. Sin embargo, la liga Antioqueña de Fútbol es el ente regulador del deporte formativo en el departamento de Antioquia, ellos brindan un dato en su página web que puede orientar a la elección de la muestra; en la ciudad de Medellín hay inscritos una totalidad de 126 clubes de fútbol para el año 2022, lo cual lleva a pensar que mínimo deberán de haber más de 126 entrenadores, en otras palabras, estos clubes cuentan por lo menos con una categoría, y por regla, esta debe estar dirigida por un entrenador.

6.2.2 Muestra

El estudio se realizó en la ciudad de Medellín, con una muestra de tipo no probabilística por conveniencia elaborada con 91 directores de fútbol. La muestra se seleccionó en las 16 comunas de la ciudad, ciertamente, por cada comuna participaron al menos 5 entrenadores. Para la presente investigación, teniendo en cuenta el análisis

geográfico mencionado (comunas de la ciudad de Medellín) se tuvo previsto que los clubes donde se aplicó la encuesta a los entrenadores, contasen con el aval y permiso de la institución.

Los clubes participantes fueron los siguientes: Talentos, ABC fútbol base, CEFUCA, Atlético Nacional, Camilo Zúñiga, Deportivo Estudiantil, Estudiantes de Medellín, Estudiantes del fútbol, C.D. ferrovalvulas, C.D. forjadores, Juan Guillermo Cuadrado, Molino viejo, Olimpia, Real santuario, Club Olimpus, Barrio Brasilia, Semillas de vida y paz, C.D. Alexis Garcia 23, Xander's, Independiente, London, Talento y vida, Zarzalejo, C.D. John Valencia, Cludesam, Escuela Arco Zaragoza, Escuela Real Antioquia Inter de la paz, Magallanes, C.D. Sebastián Gómez, Sueño de fútbol, Color esperanza Futurama, River Plate, Comfenalco Antioquia, El sueño del pibe, Embajadores, Escuela Talentos, Galaxy, Sevisan, Sixaola, Talento unitense, Buenos aires, Belén San Bernardo , Talento paisa y Simona FC.

6.3 Técnicas de recolección de la información.

En esta investigación se utilizó una encuesta con escala Likert, dándose categorías de favorable o desfavorable, esta técnica es un método de investigación que favorece la recopilación de datos que se utiliza para obtener información de las personas sobre múltiples temas. Las encuestas sirven para varios propósitos y se pueden realizar de diversas formas según el método elegido y los objetivos que se deseen lograr. (Martín, 2011).

A la hora de aplicar la encuesta se tuvo en consideración las recomendaciones de aplicabilidad buscando que cada entrenador encuestado, pudiera responder las preguntas en igualdad de condiciones que sus colegas, de esta manera se busca disminuir opiniones sesgadas que afectaran los resultados de la presente investigación. Se le presentó a cada entrenador un cuestionario en papel que fue respondido en las instalaciones de su respectivo club

Todos los aspectos relacionados a la preparación psicológica y características demográficas de la muestra fueron incluidos en los diferentes ítems a evaluar en un único formato, buscando optimizar tiempo y eficacia en el momento de calificación. La encuesta fue diseñada con una cantidad de 28 ítems con selección múltiple (respuestas cerradas), los

ítems se diseñaran con base a 3 categorías fundamentales; la primera donde se abordó la actitud frente a la implementación o no de del componente psicológico en la planeación de la temporada deportiva, la segunda orientada a determinar la actitud sobre el uso o no de estrategias y técnicas psicológicas y la última categoría buscó dar cuenta de la actitud de los entrenadores frente al rol del psicólogo deportivo.

6.4 Procedimiento a seguir para obtener los datos.

Se envió un comunicado por medio de un correo electrónico a los consejos directivos de los clubes que se habían mencionado con anterioridad en la muestra. Se analizó la cantidad de clubes y entrenadores que aceptaron ser encuestados, y se envió un correo electrónico a cada uno de los 91 entrenadores que decidieron participar en la investigación, asignándoles una fecha y hora para responder la encuesta.

6.5 Plan de análisis.

Se utilizó como recurso estadístico el SPSS Statistical Software - Advanced Analytics, se establecieron análisis estadísticos de los resultados obtenidos para las categorías de la encuesta. Se diseñaron tablas y gráficos que favorecieran la visualización y comprensión de los resultados. Posterior al análisis estadístico, se determinaron conclusiones para cada una de las 3 categorías, teniendo en cuenta los diferentes ítems de la encuesta. Luego se identificaron que los resultados dieran cuenta del cumplimiento de los objetivos propuestos al inicio de la investigación, correlacionando la información obtenida en las conclusiones.

7 Resultados

Los presentes resultados fueron analizados estadísticamente a partir de la encuesta elaborada en la investigación (Encuesta de caracterización de los entrenadores de fútbol en la ciudad de Medellín) y para ello se utilizó: Google forms, Excel y el IBM SPSS Statistics. A partir de la obtención de los datos se crearon 5 categorías; caracterización de los entrenadores, valoración de los componentes deportivos, implementación de la preparación psicológica en los entrenadores, actitud del entrenador con el psicólogo deportivo y actitud del entrenador frente a la implementación de la preparación psicológica.

7.1 Caracterización de los entrenadores

Tabla 1

Análisis descriptivo del nivel académico más alto conseguido

x	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Bachiller	15	16.5%	16.5%
Técnico	15	16.5%	33.0%
Tecnólogo	25	27.5%	60.4%
Profesional	30	33.0%	93.4%
Especialista	4	4.4%	97.8%
Magister	2	2.2%	100.0%

Se puede visualizar en la **Tabla 1** que hay un porcentaje de la muestra que ha realizado estudios superiores, hay un 16.5% que es bachiller y el 83.5% ha realizado mínimo una técnica. Haciendo una comparación en rangos académico; el pregrado es el mayor con un 33 % y el inferior es el de magister con 2.2%. Hay solo un 6.6% que ha realizado estudios de posgrado y es importante señalar que no hay ningún entrenador con doctorado.

Tabla 2

Relación de estudios académicos más alto conseguidos con el área de conocimiento (Deporte, fútbol, actividad física)

	Frecuencia	Si	Porcentaje	No	Porcentaje
Bachiller	15	6	40.0	9	60.0
Técnico	15	13	86.7	2	13.3
Tecnólogo	25	23	92.0	2	8.0
Profesional	30	29	96.7	1	3.3
Especialista	4	4	100.0	0	0.0
Magister	2	1	50.0	1	50.0
Total	91	76	83.5	15	16.5

En la **Tabla 2** se encuentra que el mayor porcentaje de estudios académicos que no tienen relación con el área de conocimiento (Deporte, fútbol, actividad física) es el de bachiller con un 60%, sin embargo, la gran mayoría de estudios tienen una alta relación siendo el de especialista que cuenta con un 100%, seguida por profesional con un 96.7, y el técnico es el que tiene menor porcentaje de estudios superiores con relación al deporte con un 86.7%. El total de la muestra cuenta con un 83.5% de relación de estudios académicos con el área de conocimiento.

Tabla 3

Nivel de práctica deportiva realizada en algún momento de la vida por los entrenadores

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Nunca he entrenado fútbol	1	1.1	1.1
Deporte recreativo	8	8.8	9.9
Deporte competitivo o amateur	70	76.9	86.8
Deporte de alto rendimiento	12	13.2	100.0

Es importante señalar que, de los 91 entrenadores encuestados, tan solo 1 de ellos no ha practicado este deporte nunca en su vida, equivalencia que se puede visualizar en la **Tabla 3** con un porcentaje del 1.1%. Gran cantidad de los entrenadores ha tenido experiencias de práctica personal desde el deporte competitivo o amateur con un porcentaje del 76.9%, y con un nivel inferior del 8.8% lo ha practicado de forma recreativa. Un 13.2% de la muestra ha llegado a ser profesional o deportista de alto rendimiento.

Tabla 4

Edades de los jugadores que dirigen los entrenadores

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Menores de 9 años	11	12.1	12.1
Entre 9 a 12 años	34	37.4	49.5
Entre 13 a 16 años	37	40.7	90.1
Mayores a los 17 años	9	9.9	100.0

Un 90.1% de los deportistas que son entrenados por los técnicos de fútbol es menor a 17 años, vislumbrando que es una población joven la que es dirigida por estos entrenadores, como se puede observar en la **Tabla 4** el mayor porcentaje se encuentra orientando a procesos deportivos con chicos entre los 13 a 16 años con un 40%, seguido de deportistas entre los 9 a los 12 años con un 37.4% y finalizando este rango, se encuentran los niños menores a 9 años con un 12.1%. Tan solo un pequeño porcentaje de los entrenadores trabajan con personas mayores de 17 años, equivalente a un 9.9%.

7.2 Valoración de los componentes deportivos

Tabla 5.

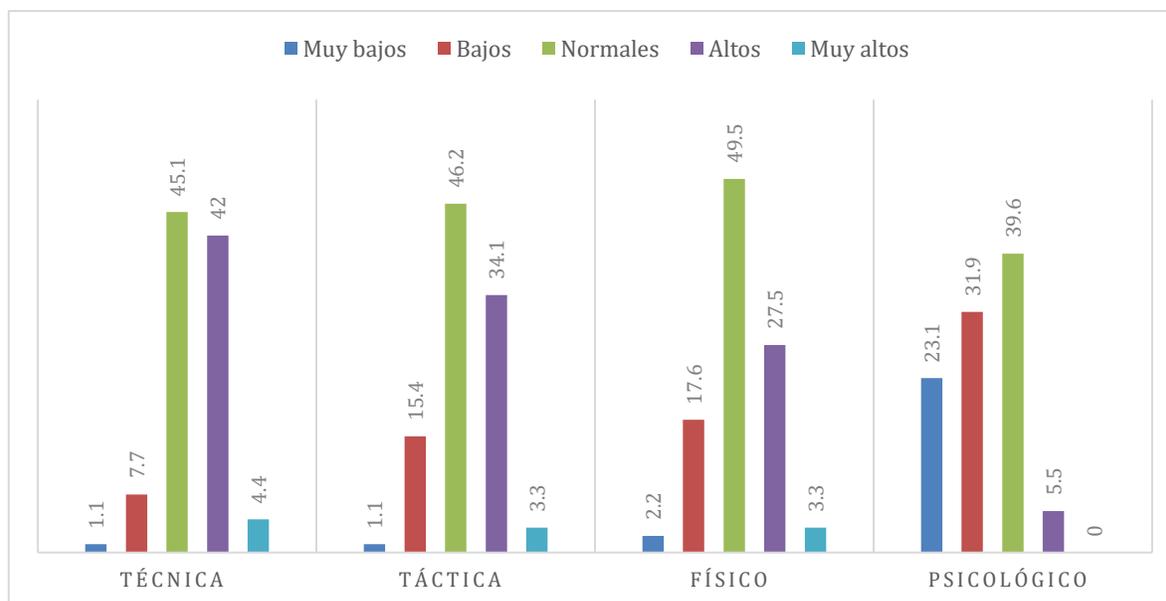
Valoración del conocimiento sobre los componentes deportivos con relación a su nivel de estudio

Nivel de estudio	Técnica									
	MB	%	BA	%	NO	%	AL	%	MA	%
Bachiller	0	0	1	1.1	9	9.9	4	4.4	1	1.1
Técnico	0	0	1	1.1	10	11	4	4.4	0	0
Tecnólogo	1	1.1	1	1.1	8	8.8	14	15.4	1	1.1
Profesional	0	0	2	2.2	12	13.2	14	15.4	2	2.2
Especialista	0	0	2	2.2	2	2.2	2	2.2	0	0
Magister	0	0	0	0	0	0	2	2.2	0	0
Total	1	1.1	7	7.7	41	45.1	40	44	4	4.4
Nivel de estudio	Táctica									
	MB	%	BA	%	NO	%	AL	%	MA	%
Bachiller	0	0	3	3.3	9	9.9	3	3.3	0	0
Técnico	0	0	3	3.3	8	8.8	4	4.4	0	0
Tecnólogo	1	1.1	1	1.1	10	11.0	11	12.1	2	2.2
Profesional	0	0	5	5.49	13	14.3	11	12.1	1	1.1
Especialista	0	0	2	2.2	2	2.2	0	0	0	0
Magister	0	0	0	0	0	0.0	2	2.2	0	0
Total	1	1.1	14	15.4	42	46.2	31	34.1	3	3.3
Nivel de estudio	Físico									
	MB	%	BA	%	NO	%	AL	%	MA	%
Bachiller	0	0	7	7.7	7	7.7	1	1.1	0	0
Técnico	0	0	5	5.5	6	6.6	3	3.3	1	1.1
Tecnólogo	1	1.1	1	1.1	15	16.5	8	8.79	0	0
Profesional	1	1.1	0	0	17	18.7	11	12.1	1	1.1
Especialista	0	0	3	3.3	0	0	1	1.1	0	0
Magister	0	0	0	0	0	0	1	1.1	1	1.1
Total	2	2.2	16	17.6	45	49.5	25	27.5	3	3.3
Nivel de estudio	Psicológico									
	MB	%	BA	%	NO	%	AL	%	MA	%
Bachiller	4	4.4	4	4.4	6	6.6	1	1.1	0	0
Técnico	5	5.49	7	7.7	3	3.3	0	0	0	0
Tecnólogo	2	2.2	7	7.7	13	14.3	3	3.3	0	0
Profesional	9	9.9	9	9.9	11	12.1	1	1.1	0	0
Especialista	1	1.1	2	2.2	1	1.1	0	0	0	0
Magister	0	0	0	0	2	2.2	0	0	0	0
Total	21	23.1	29	31.9	36	39.6	5	5.5	0	0.0

Nota: MB: Muy bajo, BA: bajo, NO: normal, AL: alto, MA: muy alto.

Figura 1

Conocimiento de los componentes del entrenamiento deportivo por parte de los entrenadores de fútbol



Desde el componente técnico se pueden señalar varios elementos; el primero es que como se encuentra en la **Tabla 5** hay un aumento de los niveles de percepción del conocimiento, desde la escala “*de alto*”, se observa un incremento desde el nivel académico de bachiller con 4.4%, aumento progresivo que llega hasta 15.4% en nivel de profesional. También se observa que la categoría de “*normal*” es el nivel de percepción con mayor puntaje con un 45.1% y el menor es *muy bajo* con un 1.1%.

La misma situación sucede con el componte táctico en el nivel “*normal*” los niveles de percepción de los bachilleres es de un 9.9% incrementando hasta un 14.3%, y en el ítem se repite está relación, que a menor nivel académico menor es la percepción de conocimiento. Se puede detallar que el nivel “*alto*” dónde se encuentra que el bachiller tiene un porcentaje de 3.3%, el técnico de 4.4%, el tecnólogo de 12.1% y el profesional de 12.1%. En este componente se halla que en la totalidad de la muestra el ítem *mayor* es normal con un 46.2% y el *muy bajo* es el menor con un 1.1% (**Tabla 5**).

En el componente físico se puede visualizar que en la totalidad de la muestra el ítem con mayor porcentaje es normal con un 49.5%, seguido de alto con un 27.5% y siendo el muy bajo el nivel de mayor representación con un 2.2%. En este componente se repite la

misma secuencia de relación donde los niveles académicos tienen menor percepción de conocimiento, colocando como ejemplo, el ítem de alto se observa que los bachilleres solo alcanzan un porcentaje del 1.1 % y los profesionales llegan hasta un 12.1%.

Con el componente psicológico, acá se pueden observar varios elementos, el primero es que tan solo el 5.5% considera tener un conocimiento alto y ningún entrenador lo percibe como muy alto. En otro 94.5% de los entrenadores perciben su conocimiento como normal con un 39.6%, bajo con un 31.9% y muy bajo con un 23.1%

En relación a los 4 componentes se señala que el nivel de mayor percepción de conocimiento que tienen los entrenadores en el orden es respectivamente, el técnico, seguido del táctico, físico y como ultimo el psicológico, dicho análisis se hace a partir de dos ítems fundamentales el de alto y bajo, y se puede observar en la **Figura 1** como en los 4 componentes en el ítem de “alto” hay un descenso porcentual (técnico 42%, táctico 34.1%, físico 27.5% y psicológico 5.5%) mientras que en el nivel de “bajo” hay un crecimiento porcentual en relación de estos mismos (técnico 7.7%, táctico 15.4%, físico 17.6% y psicológico 31.9%)

Es importante indicar que no se incluye dentro del análisis estadístico a los niveles de posgrado al tener muy baja frecuencia, afectando el análisis estadístico en este apartado.

7.3 Implementación de la preparación psicológica en los entrenadores

Figura 2

Implementación de la preparación psicológica por parte de los entrenadores en sus planeaciones y sesiones

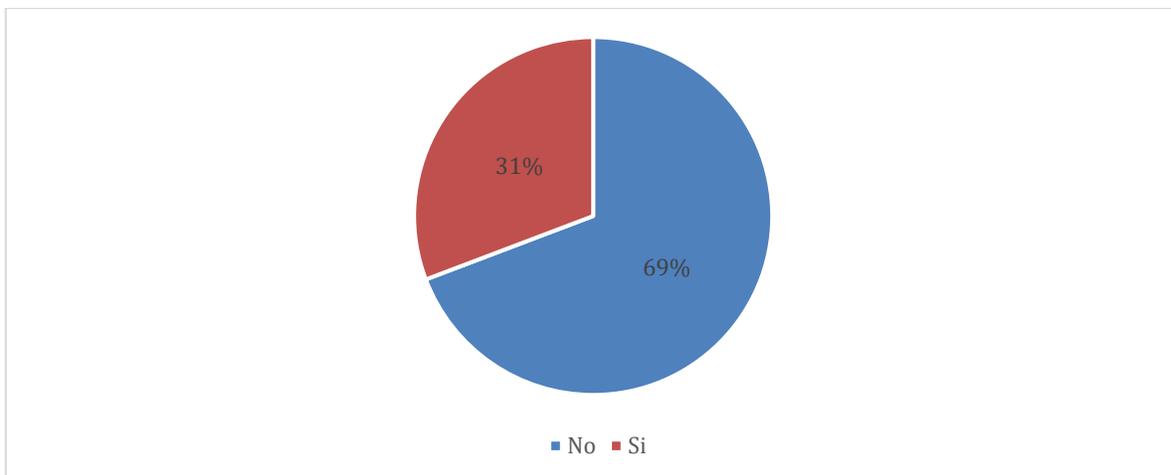


Tabla 6*Razones de la no utilización de la preparación psicológica.*

	Frecuencia	Porcentaje
Donde trabajo faltan recursos para contratar y/o asesorarme de un psicólogo deportivo	24	27.0
Las sesiones de entrenamiento son muy cortas, no tengo tiempo para hacer uso de la preparación psicológica	20	22.5
No estoy capacitado y desconozco cómo se debe utilizar	45	50.6
No me interesa hacer uso de la preparación psicológica	0	0

El 69% de los entrenadores no implementan la preparación psicológica en su plan de trabajo, tal como se observa en **Figura 2**, esto se presenta por múltiples causas, entre las más notorias se encuentran las siguientes: Un 50% de los entrenadores no utilizan la preparación psicológica adjudicando que no están capacitados y desconocen cómo se debe implementar esta, seguida de un 27% que indican que en el club donde laboran no hay dinero suficiente para contratar o pagar una asesoría de un profesional en la psicología y finalmente se tiene un 22.5% equivalente a los técnicos que aseveran que las sesiones de entrenamiento son muy cortas y no se tiene el tiempo suficiente para trabajar la PS. Ningún entrenador atribuyó la razón principal a no tener un interés hacía el uso de la preparación psicológica, ítem que se incluyó dentro de la encuesta.

7.4 Actitud del entrenador con el psicólogo deportivo

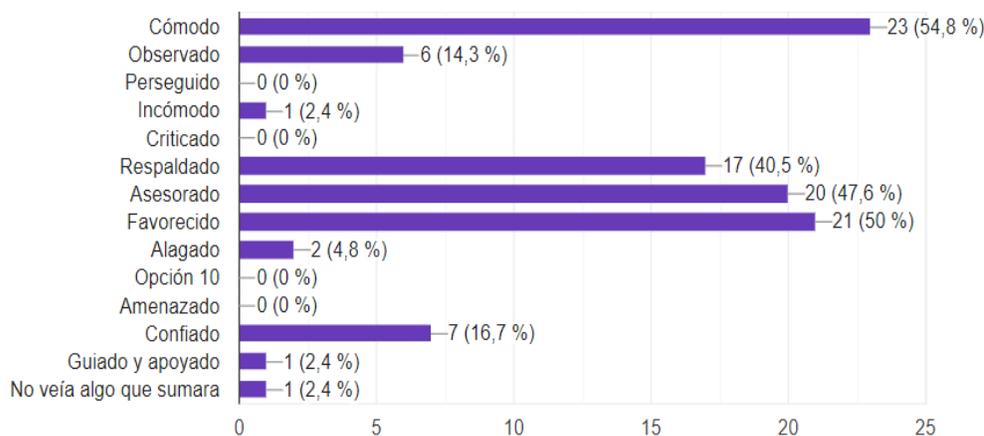
Tabla 7

Experiencia de trabajo con Psicólogo deportivo

	Frecuencia	Porcentaje
No	50	54.9
Si	41	45.1

Figura 3

Sensación percibida de los entrenadores al trabajar con un psicólogo deportivo



Tomando como referencia la **Tabla 7**, se encuentra un porcentaje del 54.9% de entrenadores que no han tenido una experiencia de trabajo con un psicólogo y un 45.1% que sí. A aquellos entrenadores que, si tuvieron experiencia, se les pregunto sobre las sensaciones percibidas al trabajar con un psicólogo deportivo, la respuesta con mayor porcentaje fue cómodo con un 54.8%, seguido de favorecido con un 50%, asesorado un 47.6% y respaldado un 40.5%. Muy pocos entrenadores planteaban las sensaciones desde un punto de vista negativo, como, incomodo que tan solo obtuvo un 2.4% u observado con un 14.3%. Es importante aclarar que en dicho análisis estadístico los entrenadores podían colocar una o más sensaciones percibidas (**Figura 3**).

7.5 Actitud del entrenador frente a la implementación de la preparación psicológica

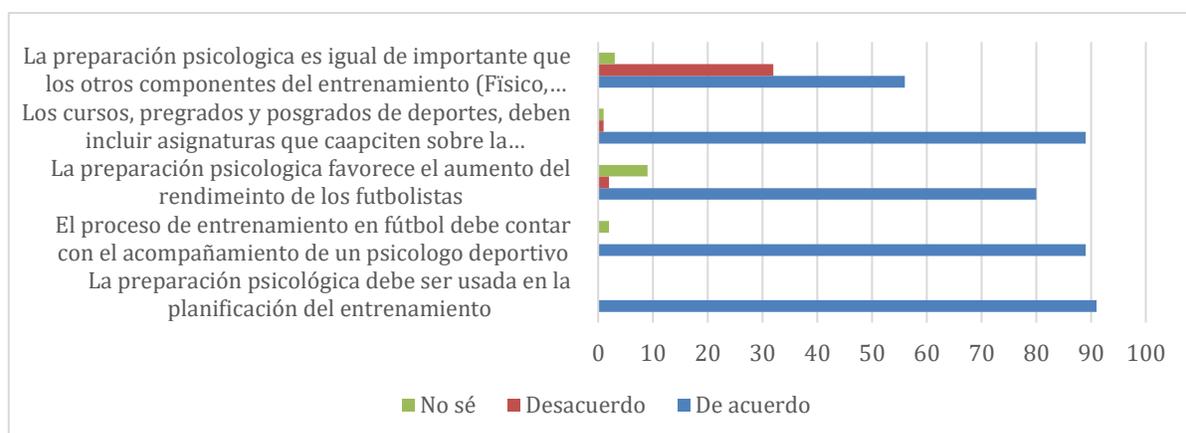
Tabla 8

Actitud del entrenador frente a la implementación de la preparación psicológica

	De acuerdo	%	Desacuerdo	%	No sé	%
La preparación psicológica debe ser implementada en el plan de entrenamiento	91	100	0	0	0	0
El proceso de entrenamiento en fútbol debe contar con el acompañamiento de un psicólogo deportivo	89	98	0	0	2	2.2
La preparación psicológica favorece el aumento del rendimiento de los futbolistas	80	88	2	2.2	9	9.9
Los cursos, pregrados y posgrados de deportes, deben incluir asignaturas que capaciten sobre la preparación psicológica	89	98	1	1.1	1	1.1
La preparación psicológica es igual de importante que los otros componentes del entrenamiento (Físico, técnico, Táctico)	56	62	32	35	3	3.3

Figura 4

Comparación de la actitud de los entrenadores frente a diversas situaciones relacionadas con la preparación psicológica.



Con relación a las actitudes de los entrenadores el 100% de los entrenadores considera que la preparación psicológica debe ser implementada en el plan de entrenamiento, esto plantea que hay una actitud favorable frente al uso de la preparación psicológica. También se observa que hay favorabilidad con tener un acompañamiento del psicólogo deportivo, contando con un 98% que lo ve necesario. Los entrenadores a su vez están de acuerdo en un 88% de que la PS favorece el aumento del rendimiento deportivo en los futbolistas y el 98% considera que se deben incluir asignaturas en las instituciones universitarias, que capaciten a los entrenadores sobre la preparación psicológica (**Tabla 8**). Sin embargo, hay un elemento que se puede detallar en la **Figura 4** que muestra como algunos entrenadores consideran el componente psicológico igual de importante que los otros componentes (físico, técnico y táctico), con un 62% de acuerdo y un 32% en desacuerdo y un 3% que no sabe.

8 Discusión

Contrario a lo que se esperaba en un primer momento en los resultados de la investigación, donde se especulaba que se podría llegar a encontrar un alto nivel de empirismo por parte de los entrenadores de fútbol, se presentan datos que dan cuenta que a diferencia de estudios donde más del 54% de los entrenadores de fútbol de la ciudad de Cali eran empíricos (Isaza et al., 2020), acá se encuentra que tan solo un 16. % es empírico (Nivel académico más alto bachillerato). Adicional, es relevante señalar que el 87.5% de los entrenadores cuentan con estudios superiores (técnico, tecnólogo, profesional, especialista y magister) sus estudios están relacionados con el deporte, el ejercicio físico y el fútbol, llevando a inferir que son personas idóneas y capacitadas en los procesos de entrenamiento deportivo, dicho aspecto también se convierte en un elemento fundamental a la hora de percibir su nivel de conocimiento con relación a los componentes del deporte, siendo el componente técnico en el fútbol el que mayor nivel de conocimiento le atribuyen, seguido del nivel, táctico, físico y por último el psicológico.

Es acá donde se reafirma los postulados de Matos (2014) donde presenta que, aunque diferentes estudios hayan demostrado la eficiencia de la preparación psicológica en el aumento del rendimiento deportivo en los futbolistas, algunos entrenadores siguen considerando que el componente psicológico no es igual de relevante que los otros componentes y es que en el presente estudio un 32% de los entrenadores no encuentran igual de relevante la PS que los otros componentes. Sumado a los bajos niveles de percepción de conocimiento de la PS, donde solo el 5.5% considera tener un conocimiento alto y ningún entrenador lo percibe como muy alto. Otro punto importante muestra que el 94.5% de los entrenadores perciben su conocimiento como normal, bajo o muy bajo, siendo normal un 39.6%, bajo un 31.9% y muy bajo con un 23.1%

Es acá donde se encuentra adecuado proyectar la relación de los datos anteriores con respecto al uso de la PS, y es que se encontró que el 69% de los entrenadores no hacen uso de la preparación psicológica, manifestando un 50% de ellos; que no utilizan la preparación psicológica debido a que no están capacitados y desconocen cómo se debe utilizar, esto lleva a cuestionar que aunque los entrenadores hayan realizado estudios superiores, es posible que en las academias no se les esté brindando una orientación y capacitación adecuada que permita un desenvolvimiento laboral correcto con relación a este ítem. Con lo anterior es

apropiado dar claridad que el entrenador no debe pretender cumplir la labor del psicólogo deportivo, pero, es el que lidera el proceso de entrenamiento, por tal razón, debe tener nociones que a partir de la capacitación adquirida pueda conducir dicha preparación en procesos formativos e iniciación, donde se establezcan las bases del trabajo, con el acompañamiento y/o asesoría de un psicólogo deportivo.

Empero, no se puede desconocer que el factor social y laboral también puede llegar a ser un impedimento, en efecto muchos de estos entrenadores y clubes no tienen los recursos suficientes para poder pagarle a un psicólogo deportivo, o en algunos casos las directivas no encuentran relevante el incluir a este profesional en el Staff de trabajo, de lo anterior se permite resaltar que en el estudio se encontró que el 27% de los entrenadores manifiestan que en el club donde laboran no hay dinero suficiente para contratar o pagar una asesoría de un profesional en la psicología.

Un último elemento a señalar que podría ser el causante de la falta de la implementación de la preparación psicológica son las planeaciones macroestructuras inadecuadas que impiden que los entrenadores incluyan en sus procesos la PS, y es que el 22.5 % de los entrenadores indican que las sesiones de entrenamiento son muy cortas y no se tiene el tiempo suficiente para trabajar la PS.

Se han mencionado 3 factores fundamentales que podrían ser los causantes de no implementar la preparación psicológica en el plan de entrenamiento: La falta de capacitación, falta de recursos y planeaciones inadecuadas del tiempo de entrenamiento por parte del club, es importante señalar que, ninguno de los 91 entrenadores adjudican como causa el no tener un interés hacia el uso de la preparación psicológica, esto se conecta con el objetivo principal de esta investigación que es describir la actitud de los entrenadores de fútbol de la ciudad de Medellín frente a la implementación de la preparación psicológica en el plan de entrenamiento, y se encuentra que hay una actitud bastante favorable, donde el 100% de los entrenadores considera que la preparación psicológica debe ser implementada en la planificación del entrenamiento, a su vez un 88% de ellos están de acuerdo con que la PS avorece el aumento del rendimiento deportivo en los futbolistas, el 98% considera que se deben incluir asignaturas que capaciten a los entrenadores sobre la preparación psicológica y hay 98% de favorabilidad con tener un acompañamiento del psicólogo deportivo (PD), sin embargo, no todos los entrenadores han tenido experiencia de trabajo con un este profesional,

un 45.1% ha tenido la experiencia de trabajar con un PD y menciona que las sensaciones percibidas del trabajo con él fueron; de respaldo, comodidad, acompañamiento y en general elementos que proyectan experiencias positivas de trabajo.

9 Conclusiones

En este punto se establece que los entrenadores cuentan con una actitud favorable frente al uso de la preparación psicológica y el trabajo con el psicólogo deportivo, sin embargo, debido a factores diferentes a sus deseos hay un alto porcentaje que no la implementa, esto lleva a reflexionar, a la necesidad de realizar futuras investigaciones que den cuenta de que como se está llevando a cabo la capacitación de los entrenadores en las academias y universidades.

Adicional, también se debe considerar que es importante indagar sobre los procesos administrativos que se llevan en los diferentes clubes de iniciación, formación y alto rendimiento, con relación al uso de la preparación psicológica, en consecuencia, al encontrar una alta favorabilidad de la actitud de los entrenadores, se podría afirmar que no son los principales culpables de no implementarla. Observándose que su uso no se correlaciona a una actitud favorable.

Es importante destacar que los resultados obtenidos deben ser el punto de partida para indagar sobre otros protagonistas que intervienen en el proceso del entrenamiento deportivo y la implementación de la PS, como, por ejemplo, los mismos deportistas, el cuerpo técnico (preparadores físicos, médicos, kinesiólogos) y los directivos, son actores fundamentales en el plan de trabajo de los entrenadores y cómo se mencionó a lo largo de la investigación, aunque son los principales responsables hay múltiples factores que intervienen en dicho proceso.

Referencias.

- Aignerren, M. (2008). Técnicas de medición por medio de escalas. *La sociología en sus escenarios*, 18(1), 23-35.
- Allport, G.W. (1970) *Psicología de la personalidad*. Editorial Paidós.
- Alzate González, J. (2020). *Percepción de entrenadores de formación deportiva de Copacabana sobre el rol del psicólogo* [tesis de pregrado, Tecnológico de Antioquia]. Repositorio Digital Tecnológico de Antioquia Colombia.
- Argilaga, M. T. A., Villaseñor, A. B., Mendo, A. H., & López, J. L. L. (2011). Diseños observacionales: ajuste y aplicación en psicología del deporte. *Cuadernos de psicología del deporte*, 11(2), 63-76.
- Baidez, M. M., de los Fayos, E. J. G., Montero, F. J. O., & Montesinos, M. D. H. (2018). El perfil del entrenador excelente en fútbol base. Un estudio mediante grupos focales. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(3), 112-128.
- Barrios, R & Del monte, L.M (2016) El entrenador y su papel en la preparación psicológica: en busca de un enfoque. *Revista Efdportes* 21(1), 216-228.
- Buceta, J. M. (1999). El rol del psicólogo deportivo vs. el rol del entrenador en la aplicación de la psicología en el ámbito del deporte. *Revista Liberabit* 5(5), 23.34.
- Carterette, E.C & Morton P.F (1982). *Manual de percepción: raíces históricas y filosóficas*, Editorial Trillas.
- Ceballos Baquero, J. M. (2020). *El fútbol popular como práctica comunitaria: una experiencia de sistematización en la Selección de Fútbol Popular desde la metodología a cuatro tiempos* [tesis de pregrado, Universidad Pedagógica Nacional de Colombia]. Repositorio Institucional UPN.
- Centro nacional de consultoría y Ministerio del interior de Colombia (2014). *El poder del fútbol*. República de Colombia
- Cervelló, E. (1999). Variables psicológicas relacionadas con la elección de tareas deportivas con diferente nivel de dificultad. Consideraciones para el diseño de programas motivacionales de entrenamiento psicológico en el deporte. *Motricidad*, 5(1), 35-52.
- De los Fayos, E. J. G., & Benedicto, L. V. (2005). Los límites del entrenamiento psicológico aplicado al deporte. *Cuadernos de psicología del deporte*, 5(1), 271-284.

- De la Vega Marcos, R., Tabanera, M. R., Barquín, R. R., & López, J. M. H. (2014). ¿Cómo perciben los entrenadores de fútbol el rol del psicólogo del deporte?: un estudio comparativo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(2), 27-36.
- FIFA (2006): FIFA Big Count 2006: 270 million people active in football. <http://www.fifa.com/aboutfifa/media/newsid=529882.html>. 4-09-12
- García Naveira, A. (2010). El psicólogo del deporte en el alto rendimiento: aportaciones y retos futuros. *Papeles del psicólogo*, 31(3), 259-268.
- García, P.A (2009) Importancia de la preparación psicológica en el rendimiento futbolístico. *Revista digital Efdeportes* 13(1) 1-18.
- García Rodríguez, J. Á. (2017). Análisis de un programa de entrenamiento psicológico en un equipo de fútbol [tesis de maestría, Universidad Balaricas]. Repositorio Institucional de la Universidad Balaricas
- Garfield, C. A., & Bennett, H. Z. (1984). *Peak performance: Mental training techniques of the world's greatest athletes*. Tarcher.
- González, M., & Santoya A. A (2009) La preparación psicológica en el deporte. *Revista Digital Efdeportes*, 14(1) 133-153
- Isaza-Gómez G, D; González-Hernández, E; González-Valencia, H; Villota-Enriques, J, A; Torres-Ortiz, J, D; Grajales-Hurtado, S. (2021). *Mediaciones pedagógicas de un grupo de formadores de fútbol de la ciudad de Cali*. Editorial ASACOL Services.
- Jiménez, A. S., & Ariza, H. H. L. (2012). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Hallazgos.
- Landa, S. U., Rovira, D. P., & López, S. M. (2004). Actitudes: definición y medición. Componentes de la actitud. Modelo de acción razonada y acción planificada. *Psicología social, cultura y educación* 7(2) 301-326
- Loehr, J. (1982). *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Plume.
- Loehr, J.E. (1990). *The Mental Game*, Plume Book.
- Mahamud, J., Tuero, C., & Márquez, S. (2005). Características psicológicas relacionadas con el rendimiento: comparación entre los requerimientos de los entrenadores y la percepción de los deportistas. *Revista de Psicología del deporte*, 14(2), 237-251.
- Melgarejo, L. M. V. (1994). Sobre el concepto de percepción. *Alteridades*, (8), 47-53.

- Mantilla, J. I. A. (2019). Neurociencia y entrenamiento en el deporte de alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8(2), 79-90.
- Martín, J. M., & Letelier, B. V. (2021). El nuevo rol del psicólogo en un cuerpo técnico de fútbol: el psicólogo táctico. Logia, educación física y deporte: *Revista Digital de Investigación en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 1(2), 83-97.
- Matos, R., & Dopico, H. M. (2014). El rol del entrenador en la preparación psicológica, una función psicopedagógica. *Lecturas: educación física y deportes*, 19(193), 1-3.
- Monte, L. M. D. M. (2020). La Psicología de los entrenadores del deporte de alto rendimiento. *Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física*, 13(1), 58-72
- Moreno-Fernández, I. M., Gómez-Espejo, V., Olmedilla-Caballero, B., Ramos-Pastrana, L. M., Ortega-Toro, E., & Olmedilla-Zafra, A. (2019). Eficacia de un programa de preparación psicológica en jugadores jóvenes de fútbol. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 4(2), 14-23
- Morilla Cabezas, M., Pérez Córdoba, E. A., Gamito Manzano, J. M., Gómez Benítez, M. Á., Sánchez Loquiño, J. E., & Valiente Martín, M. (2001). Desarrollo de un programa de preparación psicológica con los equipos de un club de fútbol de la Primera división española. *Lecturas: Educación física y deportes*, 42 (17), 1-8
- Olmedilla, A., & Dominguez-Igual, J. (2016). Entrenamiento psicológico para la mejora de la atención y la autoconfianza en un futbolista. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y Ejercicio Físico*, 1(1), 2-18
- Olmedilla, A., Sánchez-Aldeguer, M. F., Almansa, C. M., Gómez-Espejo, V., & Ortega, E. (2018). Entrenamiento psicológico y mejora de aspectos psicológicos relevantes para el rendimiento deportivo en jugadoras de fútbol. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 3(1), 8-19
- Olmedilla Zafra, A., Ortín Montero, F. J., Andréu Álvarez, M. D., & Lozano Martínez, F. J. (2004). Formación en psicología para entrenadores de fútbol: una propuesta metodológica. *Revista de Psicología del Deporte*, 13(2), 247-262.
- Olmedilla Zafra, A., García Montalvo, C., & Garcés de Los Fayos Ruiz, E. J. (1998). Un análisis del papel profesional del psicólogo del deporte desde la percepción del entrenador de fútbol. *Revista de psicología del deporte*, 7(2), 95-113.
- Oliva, A. G. (2007). *Manual del entrenador de fútbol moderno*. Editorial Paidotribo.

- Peris-Delcampo, D., & Chirivella, E. C. (2018). El perfil profesional del especialista en psicología del deporte en fútbol. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 3(1), 9-22.
- Sadeghi, H., Omar-Fauzee, M. S., Jamalis, M., Ab-Latif, R., & Cheric, M. C. (2010). The Mental Skills Training of University Soccer Players. *International Education Studies*, 3(2), 81-90.
- Sabater, J. M. (1989). Sobre el concepto de actitud. *In Anales de pedagogía* 2(7), 1 - 9
- Superintendencia de sociedad (2020) *Informe sobre el comportamiento financiero de 36 clubes de fútbol colombiano durante el 2019*. República de Colombia.
- Suinn, R. (1986) *Seven steps to peak performance*. Hans Huberá pub
- Rincón, L. Á., & Cano, A. M. (2016). Periodismo deportivo: el fútbol es el rey. *Revista Luciérnaga-Comunicación*, 8(16), 10-26.
- Rock, I. (1985). La percepción. *Prensa Científica*, 7(1) 145 – 167
- Roffé, M. (2005). La preparación psicológica de la Selección Juvenil Argentina Sub-20 de fútbol para el Mundial 2001: un año de trabajo con futbolistas de elite. *Efdeportes* 67(9), 1-24.
- Roffé, M. (2016). La preparación psicológica de la Selección Nacional Absoluta de Colombia para el Mundial de Fútbol Brasil 2014. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 1(1), 3-13
- Rokeach, M. (1968) A theory of Organization and Change within Value-Attitudes systems. *Journal Sociology Issues*, 24(1), 13-33.
- Rosenberg, M.J. (1960) A Structural Study of Attitudes Dynamics. *Public Opinion Quarterly*, 24(1), 319-340
- Tassi, J. M., Matiz, S. R., & Cabezas, M. M. (2018). El entrenamiento psicológico integrado en Fútbol a través de tareas de entrenamiento. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 3(1), 5-18.
- Ucha, F. E. G. (2004). *Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas*. Editorial Deportes.
- Ureña Bonilla, P. (2003). El entrenamiento psicológico en el deporte de alto rendimiento. *Revista ABRA*, 1(1), 3-13
- Zafra, A. O., Toro, E. O., Montero, F. J. O., & Álvarez, M. D. A. (2008). Entrenamiento psicológico en fútbol base de élite: percepción de aplicabilidad e índices de

satisfacción. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 3(1), 35-52.

Anexos

A continuación, le haremos una serie de preguntas, responda con total honestidad, todas sus respuestas serán completamente confidenciales. El presente estudio permitirá tener una mayor comprensión frente a las necesidades teórico-práctica que requiere el entrenador de fútbol en la ciudad de Medellín. MARQUE CON UNA X LA OPCIÓN DE RESPUESTA QUE USTED CONSIDERA. GRACIAS						
1 ¿CUÁL ES SU NIVEL DE ESCOLARIDAD (FINALIZADO)?						
Bachiller	Técnico	Tecnólogo	Profesional	Especialista	Magister	Doctor
1.1 LOS ESTUDIOS FINALIZADOS, ¿ESTÁN RELACIONADO CON EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, EL FÚTBOL O EL CAMPO DEL DEPORTE EN GENERAL?						Si
						No
2 ¿CUÁL SON SUS ESTUDIOS EN CURSO EN ESTE MOMENTO?						
Bachiller	Técnico	Tecnólogo	Profesional	Especialista	Magister	Doctor
No curso ningún estudio en este momento						
2.1 LOS ESTUDIOS EN CURSO, ¿ESTÁN RELACIONADO CON EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, EL FÚTBOL O EL CAMPO DEL DEPORTE EN GENERAL?						
Si	No	No curso ningún estudio en este momento				
2.3 QUÉ SEMESTRE SE ENCUENTRA (SI NO ESTÁ CURSANDO NINGÚN ESTUDIO NO RESPONDA ESTÁ PREGUNTA)						#SEM
3. EN ALGÚN MOMENTO DE SU VIDA HA PRÁCTICO FÚTBOL CÓMO						
Deporte recreativo		Deporte competitivo		Deporte de alto rendimiento		
Nunca he entrenado fútbol		Otro deporte ¿cuál?				
4. USTED ENTRENA A DEPORTISTAS CON EDADES						
Menores de 9 años		Entre 9 – 12 años	Entre 13– 16 años		Mayores a 17 años	
5. CONSIDERA QUE SUS CONOCIMIENTOS TÉCNICOS SOBRE EL FÚTBOL SON:						
Muy bajos	Bajos	Normales		Altos	Muy altos	
6. CONSIDERA QUE SUS CONOCIMIENTOS TÁCTICOS SOBRE EL FÚTBOL SON						
Muy bajos	Bajos	Normales		Altos	Muy altos	
7. CONSIDERA QUE SUS CONOCIMIENTOS DE PREPARACIÓN FÍSICA SOBRE EL FÚTBOL SON						
Muy bajos	Bajos	Normales		Altos	Muy altos	
8 CONSIDERA QUE SUS CONOCIMIENTOS SOBRE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN EL FÚTBOL SON						
Muy bajos	Bajos	Normales		Altos	Muy altos	
9. USTED COMO ENTRENADOR UTILIZA LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA, ENTENDIÉNDOSE CÓMO EL USO DE TÉCNICAS COMO LA VISUALIZACIÓN, EL MINDFULNESS, EL ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS, EL CALENTAMIENTO MENTAL, ENTRE OTRAS TÉCNICAS.						Si
						NO
9.1 SI SU RESPUESTA FUE NEGATIVA, CONSIDERA QUE NO HACER USO DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA SE DEBE A						
No conozco cómo se deba utilizar						
No me interesa hacer uso de la preparación psicológica						
Falta de recursos para contratar y/o asesorarme de un psicólogo deportivo.						

No tengo el tiempo suficiente para hacer uso de la preparación psicológica
--

Otra:
